

PADRES QUE COMEN CON EL MÓVIL, UN "MAL EJEMPLO"

UN TERCIO DE LOS PROGENITORES USAN EL TELÉFONO EN LA MESA ● "EL CAMBIO QUE QUEREMOS EN NUESTROS HIJOS EMPIEZA POR NOSOTROS MISMOS", AVISAN LOS PSICÓLOGOS

T

TECNOLOGÍA

M. G. Salas

A cualquier padre le generarían escalofríos estas cifras: el 42% de los adolescentes recibe mensajes de contenido sexual, uno de cada diez menores sufre una proposición de sexo por parte de un adulto, 70.000 estudiantes de Secundaria hacen apuestas online... Los números pertenecen al mayor estudio realizado hasta la fecha en nuestro país sobre el impacto que tienen las tecnologías digitales en la infancia y la adolescencia. El mismo trabajo, elaborado por Unicef España con participación de 1.595 escolares asturianos de una muestra total de 50.000, aporta otros datos: el 36,8% de los niños afirma que sus progenitores acostumbran a utilizar el móvil durante las comidas; solo al 29,1% de los chavales les ponen normas para usar el móvil e internet; únicamente el 24% de las familias limitan las horas de uso y el 13,2% los contenidos... ¿Qué sienten ahora los padres? ¿Escalofríos igualmente?

Los psicólogos Rebeca Cerezo, de la Universidad de Oviedo, y Joaquín González Cabrera, de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), reflexionan para LA NUEVA ESPAÑA sobre el papel que juegan los progenitores en la educación digital de sus hijos.

Ningufonear. Es cuando alguien ignora a una persona por estar enganchado al teléfono móvil. Viene del inglés phubbing, es decir, de la combinación de phone (teléfono) y snubbing (hacer un desprecio). Pues bien, los adolescentes ningufonean, pero también los padres ningufonean, como revela el informe de Unicef, que pone el acento

en que, aparte de actuar como "malos ejemplos", esta práctica se asocia con mayores tasas de uso problemático de internet en jóvenes: sexting, chantajes, pornografía, apuestas online... La pregunta es: ¿Cómo esperamos que los menores utilicen bien las nuevas tecnologías si sus referentes, los padres, no lo hacen?

Rebeca Cerezo, investigadora del área de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Oviedo, asegura que "el cambio que queremos ver en nuestros jóvenes y niños empieza por nosotros mismos". Porque si una cosa está clara es que "observando modelos es como más y mejor aprendemos", apunta Cerezo, que recuerda en este sentido que las normas que se pongan en casa sobre el uso del teléfono móvil también deben ser cumplidas por los padres.

Joaquín González-Cabrera, investigador principal del grupo de Ciberpsicología de la Facultad de Educación de la Universidad Internacional de La Rioja, que trabaja desde Oviedo, avisa que cuando los progenitores ningufonean están mandando "un mensaje triste al menor: que lo que estoy haciendo es más importante que tú sistemáticamente". "Los jóvenes -apostilla- normalizan estas pautas y es más fácil que las reproduzcan en sus entornos sociales con sus iguales. Por ello, cada vez vemos más jóvenes que se encuentran juntos comiendo, sentados en el parque, paseando... Pero cada uno atiende su dispositivo móvil sin mediar palabra con el resto durante largo tiempo". "Sin duda, estas acciones dificultan una adecuada comunicación y afectan a la calidad de las relaciones entre pa-

dres e hijos cuando se produce con frecuencia y de forma habitual”, remata.

Negociar normas, no imponerlas. Lo primero que tienen que saber los padres es que sí hay que poner normas a los hijos para que manejen las tecnologías, así como controlar su uso. “En general, que un menor reporte que recibe alguna supervisión de la familia o que tiene alguna medida restrictiva suele ser un factor protector y se aprecian menos comportamientos de riesgo”, dice González Cabrera, que es uno de los mayores expertos del país en este campo. Y así lo recoge también el estudio de Unicef España. El profesor de la UNIR pide a las familias que se esfuercen en establecer canales de comunicación con los niños sobre el uso de internet. “Usar programas específicos para limitar el acceso a contenidos o limitar el tiempo de conexión no sirven para educar por sí solas. Estas pueden ayudar, pero deben venir asociadas a otras acciones más habilitantes”, opina.

La profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo Rebeca Cerezo, también experta en jóvenes y nuevas tecnologías, está de acuerdo. Y dice más: “No es una cuestión de imponer normas, sino de negociarlas, lo cual favorecerá en gran medida su cumplimiento”. Por otro lado, agrega, “los padres deberían cumplir, en la medida de lo posible, esas normas y estar sujetos a los mismos estándares”.

De este modo, “no solo se está favoreciendo el cumplimiento de esas normas, sino que se actúa como modelo de conducta”.

¿Qué reglas debo poner en casa? Cerezo insiste en la idea anterior y afirma que “las normas que mejor funcionan son las negociadas y compartidas”. Hay un “pero” a esto: “Hay límites que no son negociables y esas líneas rojas deben ser muy claras, no pueden dejar espacio a la interpretación”. En este sentido, la psicóloga asturiana recomienda también poner normas “realistas”. Las pautas que “se basan en el todo-nada o en el siempre-nunca no funcionan porque no suelen ser realistas”. Las basadas en el mucho-poco o en el sentido común, ahonda, “tampoco suelen ser efectivas, pues quedan a merced de la interpretación de los implicados, generando, con total seguridad, discrepancias en la interpretación y, por tanto, en su cumplimiento”. “Hay que tener en cuenta que el sentido común es el menos común de los sentidos; cada persona tiene el suyo”, puntualiza. “Tampoco está de más escribir las normas, tenerlas siempre a mano, y que no dependan de la memoria de cada cual. Esta tontería ahorra muchos desencuentros”, aconseja.

La primera recomendación que hace Joaquín González Cabrera es realizar “contratos familiares para el buen uso de internet y/o el teléfono móvil”. Las familias pueden diseñarlos a partir de páginas gratuitas como Internet Segura For Kids o la

Fundación Anar, aunque el experto puntualiza que siempre hay que adaptar estas reglas a las singularidades de cada niño. Los “contratos” deben incluir “qué uso le dará el pequeño a internet o al teléfono, cuándo lo usará –se aconseja establecer horarios y regularlos–, con quién podrá compartir información –esencial para evitar problemas como las interacciones de mayores con fines sexuales–, dónde se podrá usar, las contingencias cuando las normas no se cumplen...”. Cabrera incide, al igual que Rebeca Cerezo, en que todas estas pautas tienen que ser “pactadas” con los adolescentes. “Si bien este contrato familiar es ideal hacerlo en el momento del aterrizaje de las tecnologías en casa, puede hacerse y adaptarse en cada momento”, apostilla. El informe de Unicef España señala que una de cada cuatro familias tiene discusiones todas las semanas a causa del móvil y de las TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación).

No todo es malo. Los dos psicólogos hacen una misma puntualización. “El problema no reside en la tecnología o en un dispositivo en sí mismo, sino en el uso que se le da. No conviene olvidar que, gracias a ellos, también disponemos de muchas utilidades que nos hacen la vida más fácil”, recuerda Rebeca Cerezo. “Ni Tik Tok ni Instagram son negativas en sí mismas, son aplicaciones y redes sociales que conectan a las personas. El uso que haga-

mos de ellas sí puede ser negativo, o bien porque abusamos de ellas o bien porque entrañan otros riesgos, como los llamados challenges o retos virales”, reflexiona Joaquín González Cabrera. La mayoría de estos retos son “inofensivos y suelen estar asociados a temas sociales o solidarios”. Eso no quita, no obstante, que los haya peligrosos y que “sí deben preocuparnos al poner en riesgo la vida de los menores”. Algunos de ellos son los rompebotas, lamer tapas de váter, el tide pod, el juego de la asfixia, el caza del pijo o la ballena azul.

“Evitar estas conductas es algo que también se puede educar y desde nuestro equipo de investigación llevamos casi tres años trabajando en un programa de prevención en riesgos en internet llamado Safety.net”, detalla González Cabrera. Este plan se aplicará precisamente el año que viene en cuatro centros asturianos: el Dulce Nombre de Jesús en Oviedo, Virgen Mediadora en Gijón, Nuestra Señora del Rosario en Sama y Nuestra Señora del Rosario en Ribadesella. En el pasado curso, participaron 450 escolares de toda España de 6.º de Primaria y 1.º de la ESO. Consiste en abordar durante 12 sesiones ocho riesgos de internet: ciberacoso, sexting, solicitudes/interacciones sexuales de mayores a menores (online grooming), abuso online en la pareja, uso problemático general de internet, videojuegos y apuestas online. “También hay un módulo complementario para abor-

dar otros aspectos clave como la audiencia y la huella digital, los perfiles falsos, la resolución de conflictos y los challenge. Y otro para familias, que es voluntario”, aclara el psicólogo granadino afincado en Asturias. Hasta ahora, los resultados cosechados con el programa son “positivos”, con mejoras detectadas en los menores intervenidos.

Salto generacional. El investigador principal del grupo de Ciberpsicología de la UNIR asegura que “ser padres y madres hoy en día es una profesión de alto riesgo, ya que a las complicaciones de siempre en la crianza se ha sumado el mundo de internet”. “Educar a la llamada Generación Z es educar off y online”, apunta. Con el añadido de que siempre hay un salto generacional y, a menudo, saben más los hijos que los padres de nuevas tecnologías. “Salvo aquellas familias que pongan en marcha una mediación parental muy activa, la mayoría de las familias pueden no saber lo que hacen sus hijos la mayor parte del tiempo”, avisa Joaquín González Cabrera.

Rebeca Cereza rebaja la alarma: “Creo que no debe cundir el pánico, no podemos pautar o legislar toda la conducta de nuestros jóvenes. Debe haber un espacio vital para experimentar, errar y desarrollar su propia autonomía, madurar y tomar sus propias decisiones, y parece que hoy en día, ese espacio, incluye aplicaciones como Instagram y Tik Tok”.

DISONANCIAS COGNITIVAS Y ACOMPAÑAMIENTO DIGITAL

FALTAN REFERENTES EN EDUCACIÓN DIGITAL Y SEGURAMENTE TAMPOCO TENEMOS RESUELTOS NUESTROS HÁBITOS DIGITALES COMO ADULTOS



Liliana Arroyo

DOCTORA EN SOCIOLOGÍA, ESPECIALIZADA EN TRANSFORMACIÓN DIGITAL. ESADE.

Unos días atrás estaba en el bus, sentada frente a un padre y su hija de 5 o 6 años. Volvían a casa después del cole, él parecía nervioso y atareado, demasiados emails pendientes, decía entre dientes. Le sonó el teléfono y mientras respondía sacó una tableta de su bolsa de mano. A la niña se le iluminó la cara de alegría mientras la depositaba en su falda. En segundos, sus deditos dieron con un vídeo de dibujos. Hechicería instantánea. Unos minutos después, el padre colgó

y le anunció que pronto tenían que bajar. Le pedía que apagara la tableta sin apartar su mirada del móvil. Ella refunfuñó y lloriqueó reclamando más dibujos, con la vista también fija. El conflicto se dilató hasta que bajaron.

Es un ejemplo de situaciones comunes para miles de familias. Faltan referentes en educación digital y seguramente tampoco tenemos resueltos nuestros hábitos digitales como adultos. La higiene digital (o la falta de ella) nos atraviesa, porque es en realidad la cultura digital que estamos cultivando (activa o pasivamente). Todavía nos cuesta entender las implicaciones de educar en un mundo digital, donde pareciera que las criaturas saben más que nosotros por el hecho de que las pantallas están diseñadas para que las puedas usar sin leer ni escribir. Deslizar el dedo y llegar al vídeo favorito no

implica comprender qué está ocurriendo ahí, qué empresas están detrás ni por qué los móviles nos parecen a veces una especie de agujero negro del tiempo. En cambio, nos inundan con titulares catastróficos que penalizan y señalan las conductas problemáticas y abusivas. Nos empujan a disonancias difíciles de resolver obviando oportunidades, los usos creativos y las pedagogías positivas. Sin ir más lejos, hace un par de semanas Unicef publicó un estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia, donde cabe destacar que a pesar de la intensidad de conexión, a la mayoría de adolescentes les provoca emociones positivas (alegría, diversión, comprensión). Son un lugar donde reivindicar su identidad y sentirse parte de sus grupos, dos necesidades fundamentales en cualquier etapa de la vida. Cierto es que en la

adolescencia es un problema que las fuentes de reconocimiento provengan solo de esos vínculos digitales y, cuanto más dependan de ellos, en los momentos de autoestima frágil es más probable que la experiencia conectada la debilite. Del estudio pasaron desapercibidas otras cifras reveladoras: la actitud de los progenitores es un predictor clave de los usos problemáticos y el 36,8 por ciento de los adolescentes encuestados afirman que sus padres usan el móvil habitualmente durante las comidas.

Para las familias que se sienten frustradas y perdidas, solo sirve para añadir presión y cero soluciones. Me preocupan especialmente aquellas que, por desconocimiento, dejan que los peques exploren los dispositivos a sus anchas. Las familias conscientes, que pueden dedicar tiempo y recursos educativos, empiezan a darse cuenta de que lo que funciona son las experiencias digitales compartidas. Usar las pantallas como aliadas para explorar los propios intereses o para disfrutar en familia ofrece muchas posibilidades. Primero, porque son una ventana infinita a universos múltiples, pero sobre todo porque nos permiten ver qué les gusta, qué les

llama la atención y nos da pie a hacerles preguntas e interesarnos por sus juegos, sus influencers o sus actividades preferidas. De hecho, son muy distintos los usos pasivos (entro a ver qué han colgado los otros) o los usos activos (me uno a un equipo a jugar o busco un tutorial para resolver un reto, sea una receta de cocina, una técnica de pintura o un problema de mates). Conectarse con un propósito, con una intención de partida, nos permite activar el criterio, que puede ser algo tan simple como si un contenido me acerca o aleja de lo que estoy buscando. ¿Y las personas adultas? Lo mismo.

Predicar con el ejemplo es una máxima atemporal, así que cuando no sepamos por dónde tirar, miremos qué estamos haciendo (ergo, qué van a imitar). La diferencia es que podríamos enseñarles a cruzar la calle sin mediar palabra, por imitación acabarían aprendiendo e incluso comprendiendo. En lo digital no ocurre de forma espontánea, así que hay que provocar espacios de uso compartido. Con todo, es un reto social profundo, no solo educativo. La supervisión y el acompañamiento deberían ser un derecho infantil a garantizar si no queremos afianzar las brechas que ya existen.